

居家户外办公 普拉提

INDOOR·OUTDOOR·OFFICE PILATES

普拉提常练点，生活轻松点

俯卧抬腿、划船坐姿、颈后拉带、提臀运动……
最适合居家练习的运动计划，让你轻松体验强效普拉提

呼吸练习、双臂百拍、虎式伸展、十字交叉……
5组户外普拉提简单，易做，快速，强效

12招办公室普拉提让你时时刻刻清醒头脑

健身新主张 02

主 编 / 金版文化

总策划 / 曲影

编 著 / 洪蕾



随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

居家·户外·办公普拉提 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海
出版公司, 2006. 8
(健身新主张)
ISBN 7-5442-3390-1

I. 居... II. 深... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027464号

JIANSHEN XINZHUZHANG(02) —— JUJIA · HUWAI · BANGONG PULATI

健身新主张 (02) —— 居家·户外·办公普拉提

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
总 策 划 曲 影
编 著 洪 蕾
封面设计 共 鸣
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019
开 本 635mm×965mm 1/24
印 张 60
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3390-1
定 价 398.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健身新主张 ②

B14-64
7
2

居家 · 户外 · 办公

普拉提
普拉提

南海出版公司



序言 Preface

普拉提虽然近几年才风靡于我国，却有着80多年的发展历程。这种训练方式，集合了瑜伽、芭蕾、太极等多种运动形式的优点，将东方古老的健身方式和西方的舞蹈艺术融会贯通，形成了一种独特的均衡肌体训练方式。无论你年龄性别有何不同，无论你是否参加过锻炼，只要愿意，任何时候，任何环境，你都可以进行普拉提（Pilates）的训练。

跟随美丽的洪蕾老师练习 Pilates，你会爱上呼吸顺畅、香汗淋漓的感觉，更会为拥有玲珑有致、结实修长的身材而自信倍增。而自信，就是女性最美的外衣啊！



本书策划：曲影



- 瑜伽文化国际发展有限公司董事长
- 深圳市普梵思诺健身有限公司董事长兼总经理
- 中国著名瑜伽导师、健康教育专家
- 国际瑜伽联盟I.Y.F亚洲区秘书长
- 亚洲瑜伽导师联盟中国区负责人及教学总监

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。1997年跟随印度瑜伽大师Nathan浅学Hatha yoga，后迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。2001年考取国家级健身指导后，于香港研修Bikram yoga体系，并获取澳洲体适能学院国际瑜伽导师认证。2003年再次前往印度圣镇RISHIKESH，系统学习B.K.S Iyengar yoga流派。回国后一直致力于发展中国瑜伽事业，于2004年出版发行“曲影瑜伽”系列丛书和音像制品十余种，并在深圳建立中国瑜伽导师联盟。2005年于香港成立“瑜伽文化国际发展有限公司”，并创立了推崇“专业”的瑜伽行业知名品牌“普梵思诺瑜伽中心”。目前，中心已在全国范围内多处设馆，并成为了亚洲瑜伽导师联盟AYTA在中国唯一授权的导师培训基地。

曲影作为中国最早执教的瑜伽导师之一，通过著书立说、培养师资、规范教学，已在业界集聚了极高知名度及人气。她本人对瑜伽文化不遗余力地推广和传播，并通过网络、媒体、商业行为以及公益活动的多方位配合，结合她个人魅力以及影响力，希望使更多人从中获益。

目前她的研究课题着重于儿童瑜伽(Kids yoga、Children yoga)及催眠学。她本人亦在时装学、设计、写作、印度文化等领域均有独到见解，是瑜伽“实用化”“时尚化”“生活化”三化理念的倡导者。

本书教练：洪蕾 (Rebecca)

“普拉提和瑜伽给我带来了精神上的平静，使我不断期望达到更高的境界，不断追求自身的进步与完善，尽管我刚刚踏入向上的阶梯。”

——洪蕾小语

洪蕾老师身材纤细、声音柔和，对于普拉提、瑜伽表演有着相当深厚的功底。她以专业的舞蹈素养给予了普拉提爱好者最大的视觉美感，也因此成了学员最喜欢的老师。



个人资质：

- 资深瑜伽导师
- 音乐系毕业，专业的舞蹈老师及编导
- 师从印度瑜伽大师V.Balraj
- 获AASFP亚洲体适能专业私人教练资格认证
- 普梵思诺瑜伽中心专职教练
- 亚洲瑜伽导师联盟 (AYTA) 瑜伽导师证书
- 国际瑜伽联盟 (I.Y.F) 认可之国际瑜伽师

目录 CONTENTS



普拉提入门须知7

Part1——普拉提基础知识	8
普拉提简要概述	8
普拉提8大要素	9
普拉提基本功训练	10

Part2——普拉提运动必备	14
普拉提运动要点	14
普拉提新鲜5招	16

普拉提热身运动25

Part1——盘坐热身	26
颈部伸展	26
肩部与手臂伸展	30
腰部侧伸展	32

Part2——仰卧热身	34
臀肌伸展	34
下背部伸展	36
脊椎扭转伸展	38

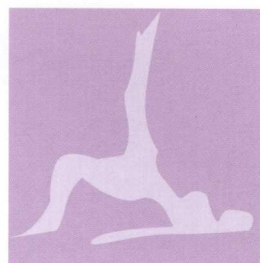
居家实练普拉提41

Part1——毛巾(或枕头)练习	42
俯卧抬腿	42
下半身摆动	44
螺旋式转动	46

Part2——弹力带辅助练习	48
划船坐姿	48
前臂上举	50
颈后拉带	51
扩肩运动	52
胸部运动	53
大腿伸展	54
提臀运动	55

户外活练普拉提57

Part1——垫上基础动作	58
呼吸练习	58
脊椎卷起	60
骨盆上提	62
膝盖折叠	63
腹斜肌转动	64
单腿划圈	66
膝盖左右扭转	68
双臂百拍 I	69
蹬自行车	70
侧卧举腿	72
侧卧划小圈	73
背部伸展	74
虎式伸展	75
四肢交叉伸展	76
放松姿势	77



Part2——垫上核心动作	78
跪姿侧踢	78
飞翔式	80
蝗虫式单腿摆动	81
脚跟拍打	82
双腿踢	83
伏地单腿摆动	84
屈腿伏地挺身	85
侧卧单腿上下压	86
侧卧剪刀	87
大腿内侧举腿	88
侧卧划大圈	89
侧弯	90
斜支架侧举腿	91
穿针引线	92
单腿旋转	94
太空漫步	95
双腿摆动	96
齐腿朝天平行伸展	98
脊椎扭曲式	99
向上卷腹	101
双臂百拍Ⅱ	102
肩膀架桥	103
后翻	105
向后划船	106
前伸展	108
转身拉锯	109
单腿伸展	110

十字交叉	111
脚踏车	112
脊椎扭转	114
海豹拍鳍	115

办公室巧练普拉提117

Part1——椅上普拉提	118
颈部伸展	118
斜拉手臂	121
反撑手臂	123
反向沉肩	124
趾尖式扩胸	126
半舰式双腿屈伸	127
半舰式蹬自行车	129
单臂侧腰伸展	130
加强侧腰伸展	132
臀部滚动	133

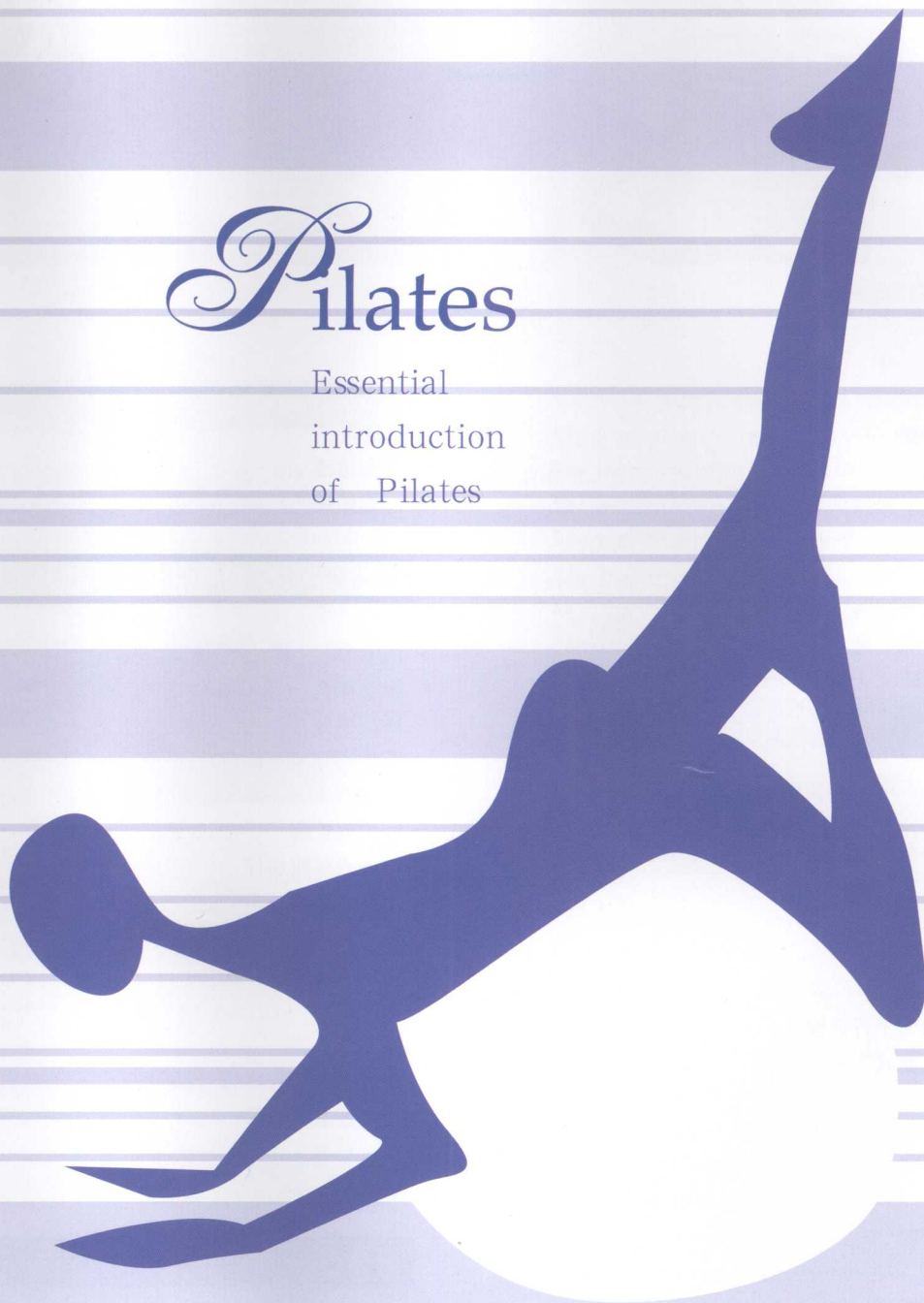
Part2——站立普拉提	134
站立芭蕾式提臀	134
弓步后退	138
蹲式	139

附录142

健康营养小知识	142
---------------	-----

Pilates

Essential
introduction
of Pilates

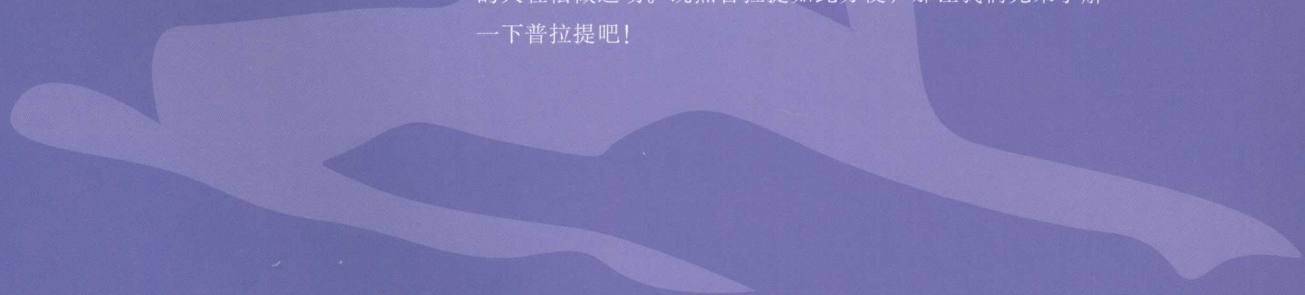


普拉提入门须知



Essential introduction of Pilates

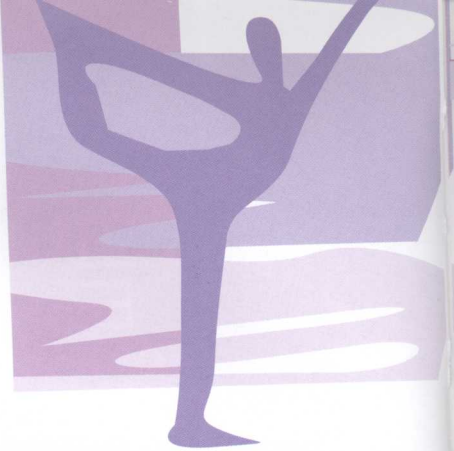
普拉提运动最让人兴奋的一点就是人人都可以做，而且都能达到满意的效果。因为普拉提没有特别跳跃的或激烈的压力性运动，那些因关节疼痛或肌肉虚弱而不能参与锻炼的人们也可以学习普拉提。它便捷到不需要任何笨重或昂贵的器材，就可以让你在任何时候、任何环境下进行练习。很多普拉提练习花费的时间甚至不会超过10分钟，能让那些总找不到时间的人轻松做运动。既然普拉提如此方便，那让我们先来了解一下普拉提吧！



Part 1

普拉提基础知识

Basic of Pilates

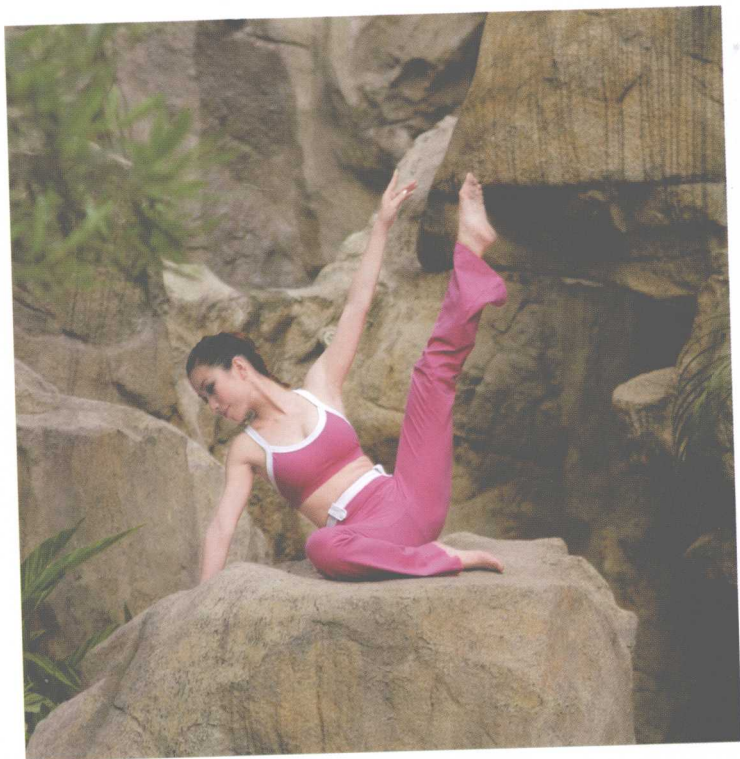


普拉提 (Pilates) 训练法是由德国人约瑟夫·普拉提创立的, 泛指所有运用 Joseph Pilates 动作来锻炼的课程。这种新颖的健身方法能够逐渐矫正人们惯用左边或右边的习惯, 让身体更加协调平衡。同时, 一般运动难以锻炼到的地方以及由于久坐造成的肩痛、腰酸, 或是肌肉不适等问题, 都可以通过普拉提运动来改善。普拉提运动还能够塑造腰部、腹部及臀部的肌肉曲线, 在美化形体的同时加强机体器官的功能, 增强控制、柔韧和协调能力。

普拉提简要概述

普拉提训练法, 学名“静态肌肉强化”, 由德国人约瑟夫·普拉提创立并推广至今。

约瑟夫·普拉提年少的时候, 身体瘦小, 体弱多病, 因此尝了不少苦头, 也错过了很多健康童年该有的快乐。从14岁开始, 在医生的帮助下, 普拉提以顽强的毅力消除了身体的病痛。后来, 他又参加了大量的体育锻炼, 在滑雪、跳水、体操等多项运动中都颇有造诣。20世纪到英国后, 他又将舞蹈的元素加进训练之中, 同样取得了较好的效果。长期的锻炼过程使他积累和总结了一套独特的均衡机体的训练体系, 这套训练体系将人的呼吸和运动相结合, 强调呼吸对运动的影响, 从而改善人体器官功能, 用于均衡地锻炼肌肉和身体理疗, 效果十分显著。





普拉提糅合了东西方运动的不同理念——即西方人着重于身体机能训练和东方人注重呼吸意念的训练，强调练习者要身心统一，把主要注意力放在肌肉感觉上。普拉提不局限场地，不拘泥动作，是借由伸张肌肉、横向呼吸法使身心获得适当协调的有氧运动。而普拉提与其他有氧运动最大的不同就在于它是静态的，讲究呼吸协调，可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。真正接触过普拉提运动的人会发现，短短5分钟，身体就会有发热、冒汗的现象，加上强调左右一起运动，还能够逐渐矫正一般人惯用左边或右边的习惯，让身体更为协调平衡。练习普拉提时，应穿着宽松舒适的衣服，脱掉鞋袜，在垫上或地上完成练习。只要能做到这几点，任何环境下，都可以进行普拉提训练。

普拉提8大要素

专注、控制、重心、呼吸、流畅、准确、放松、持久——这16个字就是做好普拉提的8大要素。

专注。训练时注意力集中，静静聆听身体的感觉。

控制。动作到位，尽量达到教练要求的位置。

重心。利用自身的重力带来的阻力达到锻炼肌肉的效果。

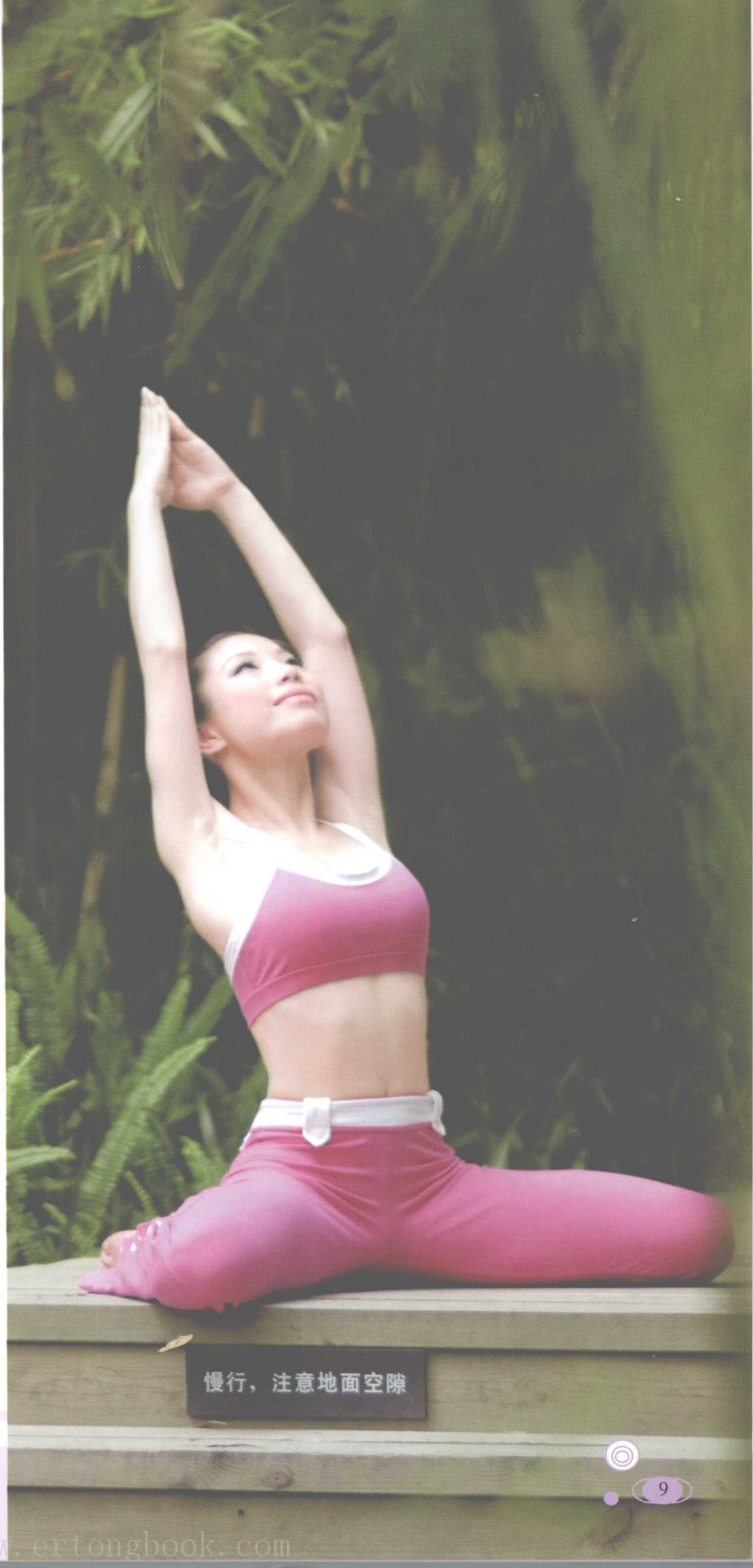
呼吸。注意呼吸的深度，尽可能用横向呼吸法。

流畅。动作流畅，速度均匀。

准确。姿势准确，效果更佳。

放松。冥想时尽可能放松，仔细感觉身体各部位。

持久。有意识地收缩需要锻炼的肌肉，长时间保持紧张感，以便消耗身体脂肪量。



慢行，注意地面空隙



普拉提基本功训练

众所周知，练武前要先学扎马步，Pilates也有它的基本功。但不必先花3个月去学习，只需要仔细阅读下面的文字，把它们运用到普拉提的动作中，就相当于学习了基本功，在练习中会得到较好的效果。





横向呼吸法 Lateral Breathing

做Pilates运用横向呼吸法，不仅能促成正确的动作姿势，同时也能让肺部吸纳大量的氧气。

吸气时，胸腔骨的下部会横向扩张，呼气时则下陷，这样呼吸，能协助运动时保持腹部一直收缩以稳定身体。

凝聚轴心/力量区域 Core/Powerhouse

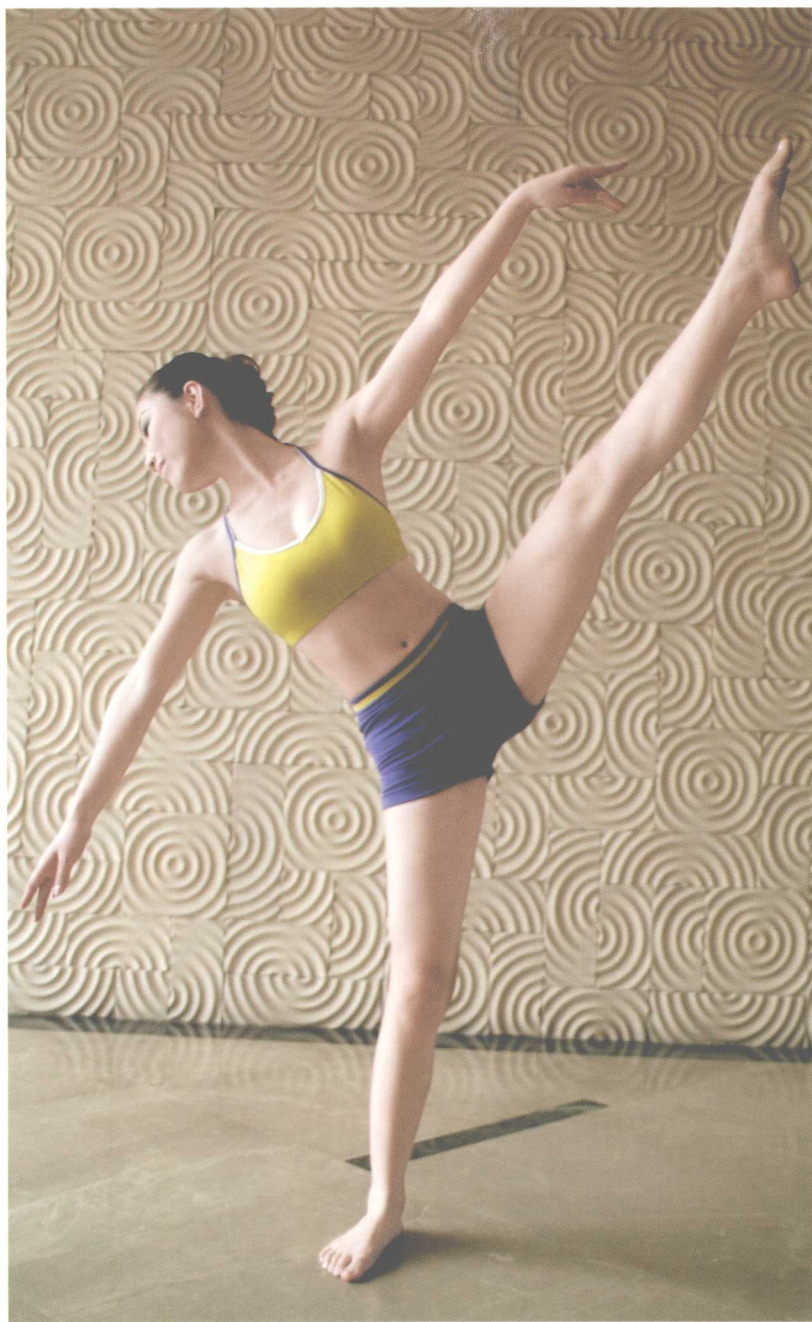
轴心或力量区域是指一系列构成和稳定身体中心的肌肉，包括腹肌（尤其是腹横肌）、下背肌和盆腔底肌。一个强壮的轴心不但能减少受伤的机会，更能改善姿势和调准身体的平衡。一般人经常忽略这些肌肉，Pilates就是教你找到并运用它们。

要达到良好的轴心稳定，需要在拉紧下腹的同时收缩盆腔底肌，进而启动深层的腹横肌。盆腔底肌位于盆腔底部，而腹横肌是包围着下腹和腰肢的一条内层腰带。要启动盆腔底肌，就要把盆腔底向内向上抽紧，感觉有点像忍小便一样。当你缓缓抽紧盆腔底肌，多裂肌（这个部位很难感觉到）和腹横肌就会同时收缩。持续下腹的收紧，这种收缩要向上和向内往脊骨进展。注意不要用尽全力收缩，达到完全收紧的30%~40%就是凝聚轴心的标准力度。

沉肩 Shoulders Down Set

很多人都会在颈部和肩膀处积聚压力，加上不良的姿势，例如长时间坐在电脑前，拱后背、头前伸，久之会形成圆拱又紧绷的上背，肩胛骨尖向外移离出胸腔骨。普拉提强调利用背部肌肉把肩膀沉下，这样有助拉直上背。

耸肩时，肩胛骨尖向外移，当肩膀降下，肩胛骨尖会收往下和往内。大家可以用这个小小的动作来练习沉肩：耸起双肩又放下数次。这个动作可固定肩膀的位置，缓解颈和肩的压力。





轴心盒子 Axes Box

幻想4条直线形成一个盒子，将两边肩膀和两边盆骨相连，这个盒子就是身体调准和对称的提示。做每一个Pilates动作时，问问自己“盒子方正吗”。很多人都会习惯性地依赖一边身体，做各种日常活动时，也经常会有—边身体被另一边操控的感觉。Pilates教你意识到这些不平衡，进而纠正调准它们。

下巴抵进锁骨窝 Chin into Clavicle

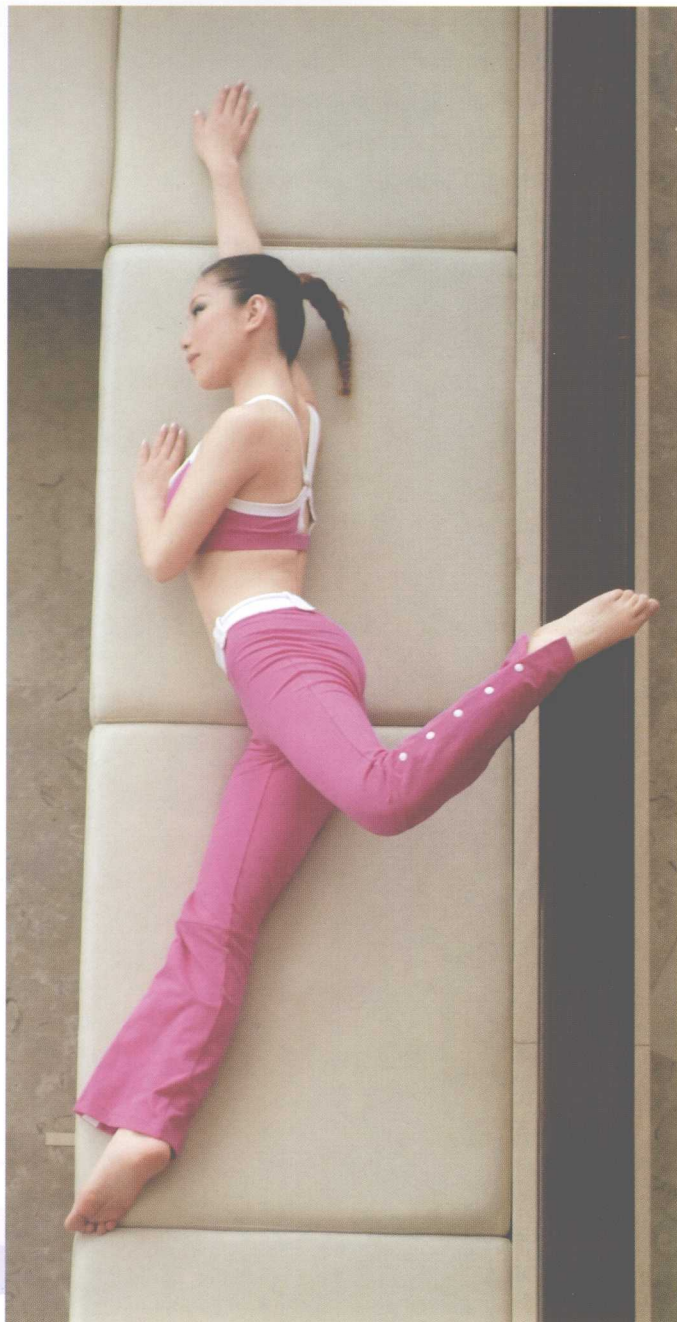
多数的垫式Pilates动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。正确的头部位置对于增加腹肌运用和减少颈部压力十分重要。头应该提起向前至脊柱成正常弯曲状态，下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定于轴心位置。如此提起头部，亦有助于运动时用眼睛检查身体和双脚的调准度。初学者常犯的错误是下巴太贴近胸骨，或将头向后昂，因而导致颈部疼痛。

延伸脊骨和四肢 Lengthening the Spine and Body

Pilates和舞蹈教师经常叫学生“拉长脊骨”“长高一点”，成人可以这样“长高”吗？原来可以呢！研究指出只需要简单的口头指示，参与者就真的可以延伸脊骨，减小脊椎间的压缩，其中有两个重点位置能帮你长高。首先，增加盆骨和胸腔骨之间的距离。此外，将头部拉离尾龙骨的方向。学会“长高”后，就要保持这个高度。普拉提就是要唤醒那些控制坐站姿的肌肉，以便延伸四肢，这样有助于锻炼四肢肌肉。要注意肢体的调准，不要锁实手肘和膝盖关节。

脊骨和骨盆自然中轴位置 Neutral Spine/Pelvis

脊骨和骨盆的自然中轴位置是相辅相成的。当骨盆处于自然中轴位置，下背脊骨就会自动落入它的中轴位置了。找到骨盆自然中轴位置的方法是，将手心底部置于盆骨上，手指尖放于耻骨上，形成一个三角形，当这个三角形在同一水平面时，盆骨和下背就处于自然中轴位置了。尽量在做每一个Pilates动作中都保持这个自然中轴位置。





卷动脊骨 Rolling/Peeling the Spine

一条健康的脊骨不但要强壮，而且要柔软。垫式Pilates的很多运动都着重于脊骨的逐节伸展活动。在本书中就用了“卷动脊骨”和“逐节逐节地抽离”这些字眼，从而展示脊骨节清晰受控的活动模式。

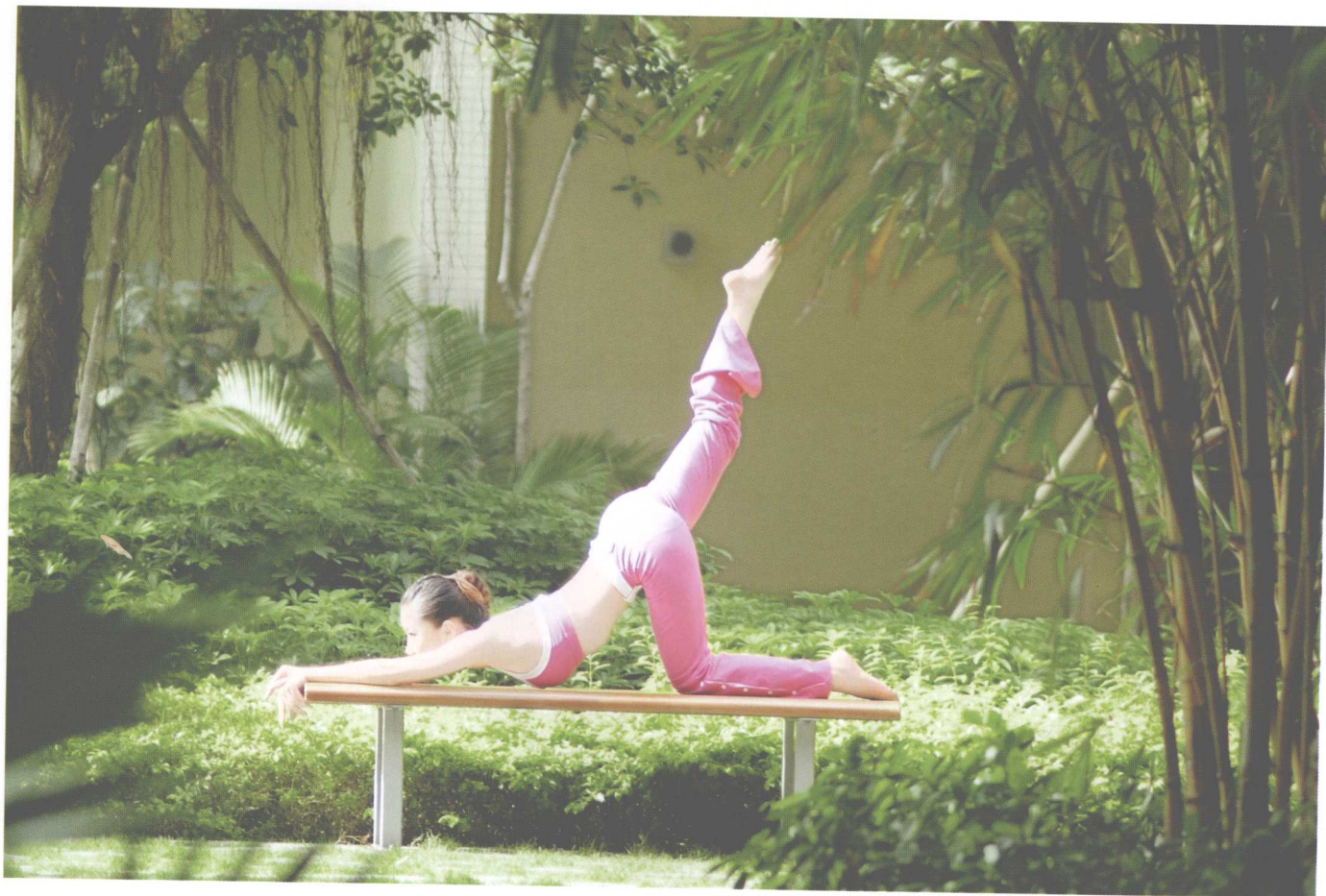
普拉提站姿 Pilates Standing Postures

普拉提站姿起始在于骨盆，你应该收紧臀部，把大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚打开成“V”字。虽

然臀部和大腿收紧了，但小腿和双脚应保持放松延伸。

整合 Integration

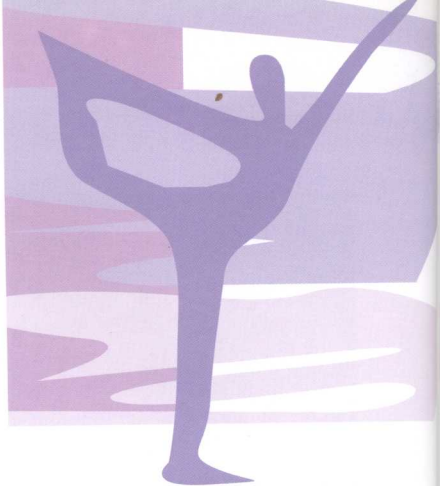
垫式Pilates的一个特点是要参与重心，思考活动模式。一个常用的方法就是将集中力放在活动中的一组肌肉或区域上，但Pilates要求扩大集中力范围，连静止中的身体部分你都要留意，并意识到身体其实是整合性的活动。这样身体动作才可以更有效地得到良好的平衡。



Part 2

普拉提运动必备

The necessary knowledge of Pilates



很多人虽然练习了很长时间的普拉提，但并不知道当今的普拉提发展又有了新的变化，甚至连一些基本的运动要点和原则还可能存在着忽略的情况。时尚的运动应当有时尚的观念与之相匹配，特别是新入学的练习者更有必要学习一下普拉提的相关知识，充分做好练习前的准备工作。

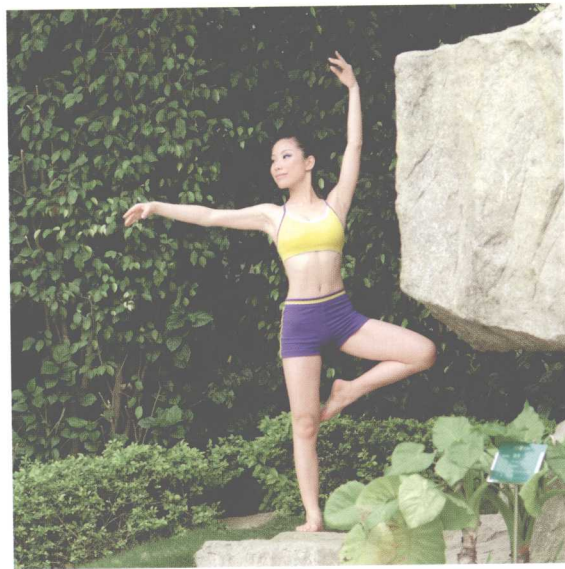
普拉提运动要点

普拉提已被越来越多的群体所接受，不仅仅是因为它是一种时尚的运动，更是因为它的简单易学，但在运动中还有几大要点需要注意。

适应人群。普拉提适合任何年龄段的锻炼者，即使怀孕期的妇女也可跟着导师练习，以加强脊柱的承托力；另外，缺少运动的上班族，常年坐办公室使肌肉失去力量，容易腰酸背痛，甚至连身形都走了样，普拉提有助于他们重新伸展紧张的肌肉，好似做深层按摩，不仅锻炼肌肉耐力，令身体压力再平均分布，又能减缓心理压力，让人重拾健康活力。普拉提已成为好莱坞近期热门的健身方式之一，也是众多国际影星和名模最为喜爱的运动方式。

热身运动。尽量穿紧身运动服练习，以便随时检查肌肉是否处于紧张状态。在练习前一定要做好充分的准备工作，可以先做10~20分钟的热身运动，从简单的身体拉伸开始，让全身热起来。有意识地收缩需要练习的肌肉，保持较长时间的肌肉紧张感，这比做上几十个仰卧起坐都管用。要知道，热身后再进行具体的动作练习，效果会更好。

运动强度。每个动作一般需要重复8~12次，每次坚持的时间依个人的感受和能力而定。动作要注意规范和质量，尽可能达到标准，量力而行，适可为止。如果体力不足，可以先休息一下再接着做完剩下的动作。





不可只求数量而不求质量，这样会影响锻炼的效果。所有动作均以“平衡”为原则，即做完一侧再做另一侧，且任何动作都在自己能力范围内控制完成。

呼吸原则。训练时呼吸顺畅也是关键。要用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，尽可能地运用横向呼吸法。呼吸一定要随着动作节奏进行，不能动作缓慢而呼吸很快。另外，在做动作时千万不要憋气，这样对身体不利。运动时注意呼气，静止时注意吸气，这样可以缓解因肌肉用力给身体内部带来的压力。通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，减少人对肌肉酸痛的敏感度。

控制身体。腹部和躯干的稳定是Pilates训练的核心。把握好身体的姿态，使其能够长时间能体会到训练带给身体的刺激。动作进行的速度应缓慢，以延长肌肉控制的时间，较大程度消耗身体各部位的脂肪，以达到减脂、塑形的目的。

运动禁忌。普拉提运动没有饮食限制，这会让不少人动心，但也别吃太多。另外，因运动量比较大，生病时最好不要练习。同时注意控制好身体，如果不能适应运动强度也不要勉强。

运动特点。普拉提是通过连贯、流畅、持续性的动作来加强深层肌肉的控制能力美化肌肉线条，动作简单，但针对性强，讲究锻炼肌肉群的深度性，因此有着其他运动无法比拟的减肥、塑身效果。

